



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

## Salmão em Unilateral com Puré de Batata Cremoso MAGGI

🕒 15 min.

👤 Fácil

🍴 Moderado

✂️ 4 doses

### Ingredientes

400 g de salmão  
125 g de Puré de Batata MAGGI  
3 dl de sumo de laranja  
20 g de cebolinho  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	406,4 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	18,9 g	38%*
<b>Lípidos</b>	22,5 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	31,0 g	12%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

- 1 Siga as instruções da embalagem de puré Maggi, quando pronto acrescente o cebolinho picado envolva bem, rectifique os temperos com sal e pimenta.
- 2 Numa frigideira antiaderente, bem quente e com um fio de azeite, salteie o salmão de um lado e do outro, deixando o seu interior mal passado.
- 3 Retire do lume e reserve. Tempere com sal e pimenta.
- 4 Sirva o salmão com o puré de batata Maggi cremoso de laranja e cebolinho.